Regulamin
„Zabiegany Maków”
21.06.2025 rok, Maków Mazowiecki (Las Grzanka).

I. Cel Imprezy

1. Zachęcenie do aktywności fizycznej i ruchu na świeżym powietrzu i w otoczeniu polskiej przyrody mieszkańców Makowa Maz., powiatu makowskiego i województwa mazowieckiego.
2. Promocja zdrowego stylu życia.
3. Promocja walorów przyrodniczych Makowa Maz., w szczególności lasów;
- promocja ekologii i idei zrównoważonego rozwoju;
- integracja społeczności lokalnej na łonie przyrody;

II. Organizatorzy

1. Fundacja Kocham Maków

III. Partnerzy

1. Lekkoatletyczny Klub Sportowy Maków Mazowiecki
2. Urząd Miejski w Makowie Mazowiecki
3. Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego

IV. Termin, miejsce, dystanse

1. Impreza odbędzie się 21.06.2025 r. w Makowie Mazowieckim, Las Grzanka (przy cmentarzu Żołnierzy Armii Radzieckiej).
Bieg dla roczników 2018 i młodsi – 50 m, start: godzina 10:10.
Bieg dla roczników 2017-2015 – 300 m, start: godzina 10.30.
Bieg dla roczników 2014-2012 – 600 m, start: godzina 10.45.
OPEN Nordic Walking – 2,5 km, start: godzina 11:00
Bieg na dystansie 5 km – start: godzina 11:00.
2. Biegom towarzyszyć będą dodatkowe wydarzenia mające na celu promocję sportu oraz zdrowego stylu życia.

V. Rozpoczęcie imprezy, trasy biegów

1. Start i meta biegów zlokalizowane będą na parkingu przy Cmentarzu Żołnierzy Armii Radzieckiej.
2. Trasa biegu głównego (biegu na 5 km, marszu na 2,5 km) wiodła będzie wyznaczonymi ścieżkami w Lesie na Grzance. Nawierzchnia – w 100% leśna.

VI. Zapisy

1. Zapisy elektroniczne poprzez stronę: http://catchtime.pl

2. W dniu zawodów w biurze zawodów
Biuro zawodów – na parkingu przy Cmentarzu Żołnierzy Armii Radzieckiej będzie czynne w dniu 07.10.2023 r. w godz. 9:00 – 10:30.

VII. Wpisowe
1. Nie pobieramy wpisowego, bo „Zabiegany Maków" to wydarzenie dla wszystkich – bez barier. Ale jeśli masz ochotę – możesz dorzucić cegiełkę. Każda wpłata wesprze młode talenty sportowe z LKS Maków Mazowiecki. Pomóż nam pomagać – razem możemy więcej!

VIII. Warunki uczestnictwa:
1. W biegu na dystansie 5 km mogą wziąć udział osoby, które w dniu biegu mają ukończone minimum 14 lat;
2. W przypadku osób niepełnoletnich wymagana będzie pisemna zgoda opiekuna (do wypełnienia w biurze zawodów lub przesłana na maila na wskazany adres elektroniczny).
3. Obowiązuje limit czasowy na pokonanie trasy, który wynosi 60 minut.

IX. Nagrody
1. Puchary dla pierwszych trzech miejsc w danej kategorii.
2. Pamiątkowe okolicznościowe medale dla uczestników biegu.
3. Medale dla wszystkich dzieci, które ukończą bieg. Puchary dla pierwszych trzech miejsc w biegach dla dzieci.

X. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH
1. Uczestnik musi wyrazić zgodę na poddanie się wymogom zawartym w niniejszym Regulaminie, w tym wyrazić zgodę na przetwarzanie danych osobowych.
Informujemy, że zgodnie z art. 13 ust. 1 i ust. 2 ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r. (RODO):
a) administratorem Twoich danych osobowych jest Fundacja Kocham Maków z siedzibą w Makowie Mazowieckim.
b) Twoje dane osobowe przetwarzane będą w celu realizacji imprezy sportowej zwanej "Zabiegany Maków" na podstawie art. 6 ust 1 pkt b RODO,
c) Twoje dane osobowe nie będą przekazywane innym podmiotom, nie będą również wykorzystywane w celach marketingowych, chyba że wyraziłeś/wyraziłaś na to odrębną zgodę,
d) posiadasz prawo dostępu do treści swoich danych oraz prawo ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia przetwarzania, prawo do przenoszenia danych, prawo wniesienia sprzeciwu,
e) masz prawo wniesienia skargi do GIODO gdy uznasz, że przetwarzanie Twoich danych osobowych narusza przepisy ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r.
2. Organizator zastrzega sobie prawo do przeprowadzenia z każdym z Uczestników wywiadów, robienia zdjęć i/lub filmowania, używania imion i nazwisk, wizerunku,

podobizny lub głosu oraz innych materiałów pochodzących lub związanych z uczestnictwem w Biegu na potrzeby reklamowe, promocyjne, a także możliwość ich wykorzystania w internecie lub w transmisjach radiowo-telewizyjnych oraz na wszelkie inne potrzeby komercyjne z prawem do ich modyfikowania.
3. Organizator zastrzega sobie prawo do nieodpłatnego wykorzystania wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań dźwiękowych przedstawiających Uczestników oraz wypowiedzi, informacji i pomysłów Uczestników w celu reklamy i promocji. Tego rodzaju zdjęcia, materiały, wywiady i nagrania mogą być bezpłatnie umieszczone na wybranych nośnikach elektronicznych w katalogach oraz mediach, w tym w telewizji, radiu, gazetach, magazynach, na stronach internetowych i na wystawach, mogą być wykorzystywane na potrzeby reklamowe, promocyjne oraz do wszelkich innych celów komercyjnych związanych z działalnością prowadzoną przez Organizatora i podmiotów z nim powiązanych.
4. Uczestnik przyjmuje do wiadomości możliwość zmian, modyfikacji i skrótów związanych z użyciem imienia, wizerunku, podobizny, głosu czy też informacji biograficznych Uczestnika.
5. Uczestnik oświadcza, że Organizator nie jest i nie będzie zobligowany do uiszczenia jakichkolwiek opłat związanych z uprawnieniami opisanymi w niniejszym punkcie.

XI. Postanowienia końcowe

1. Impreza ma charakter otwarty i będzie prowadzona w duchu fair play.
2. Zawody odbędą się bez względu na pogodę i panujące warunki atmosferyczne,
3. Organizator zapewnia na czas imprezy (od godz. 10.00) opiekę medyczną,
4. Najbliższy szpital: Maków Mazowiecki ul. Witosa 2 tel. 297142400,
5. W przypadku przekroczenia limitu 150 osób – organizator nie zapewnia pamiątkowego medalu.
6. Organizator nie zapewnia Uczestnikowi ubezpieczenie OC i NNW.
7. Organizator nie bierze odpowiedzialności za stan zdrowia osób startujących. Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność.
8. Ze względu na charakter trasy i panujące warunki atmosferyczne – uczestnicy biegu zobowiązani są do zachowania szczególnej ostrożności na całej trasie biegu,
9. Interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora i sędziego głównego zawodów,
10. Z ramienia organizatora odpowiedzialnym za przebieg imprezy jest:
Rafał Jaźwiński, tel. 535 092 951, e-mail: rafal.jazwinski@wp.pl
11. Z ramienia firmy obsługującej elektroniczny pomiar czasu odpowiedzialnym za przebieg imprezy jest:
Grzegorz Sapieha, tel. 601 800 459, e-mail: gsapieha@gmail.com